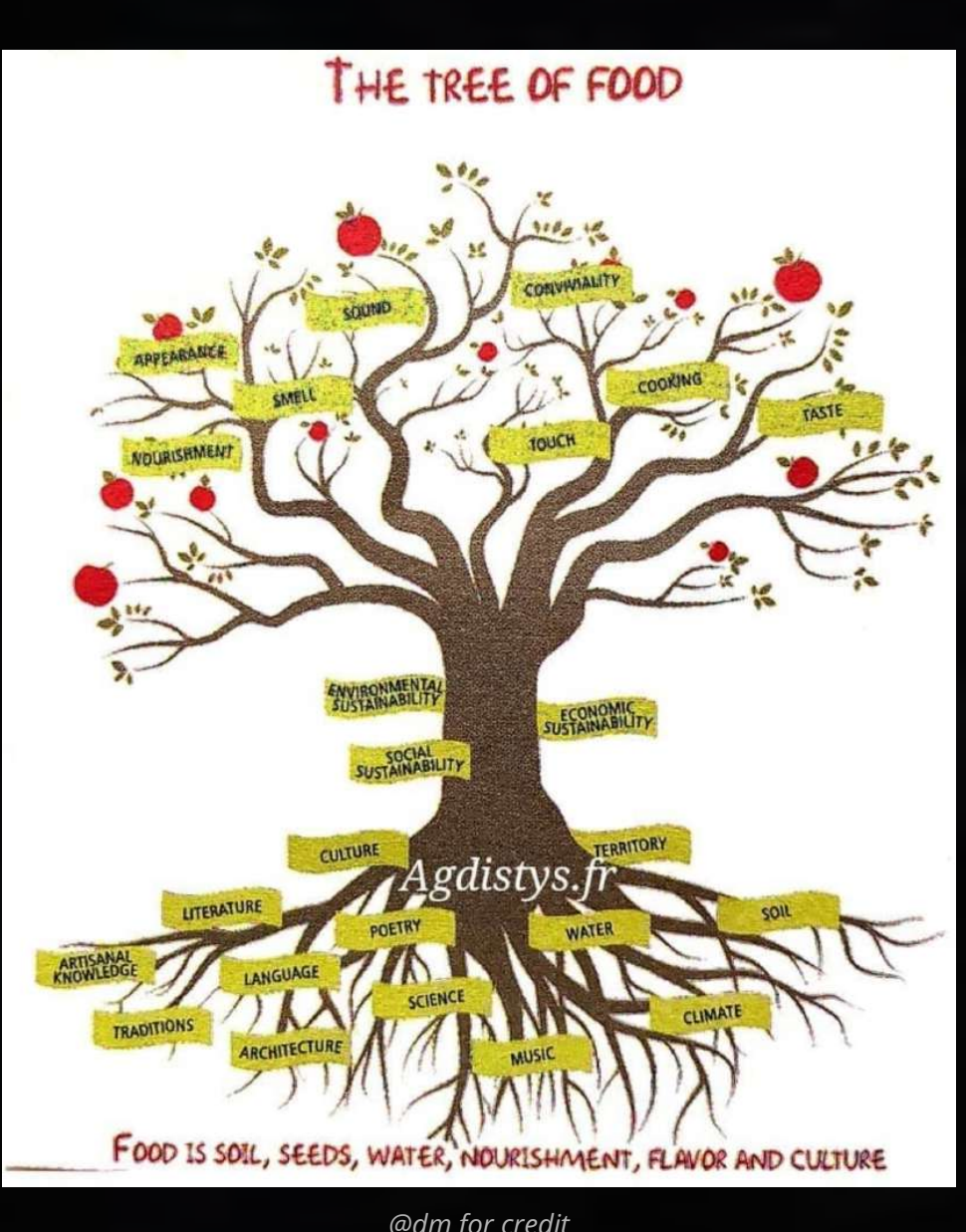
Les Alicaments

01/08/2021

© dailytop.fr



@dm for credit

La Pharmacopée au Coeur de l'Assiette.

Formé de Aliment & Médicament, les alicaments sont ce qu'on pourrait appeler des super-aliments, des aliments à forte valeur nutritionnelle.

Ces qualités nutritionnelles sont dues aux quantités élevées de nutriments variés composant l'aliment et permettant de couvrir nos besoins journaliers. Les superaliments peuvent ainsi servir de base à une alimentation saine ou bien permettre de compléter certains apports insuffisants.

https://www.naturaforce.com/les-super-aliments/

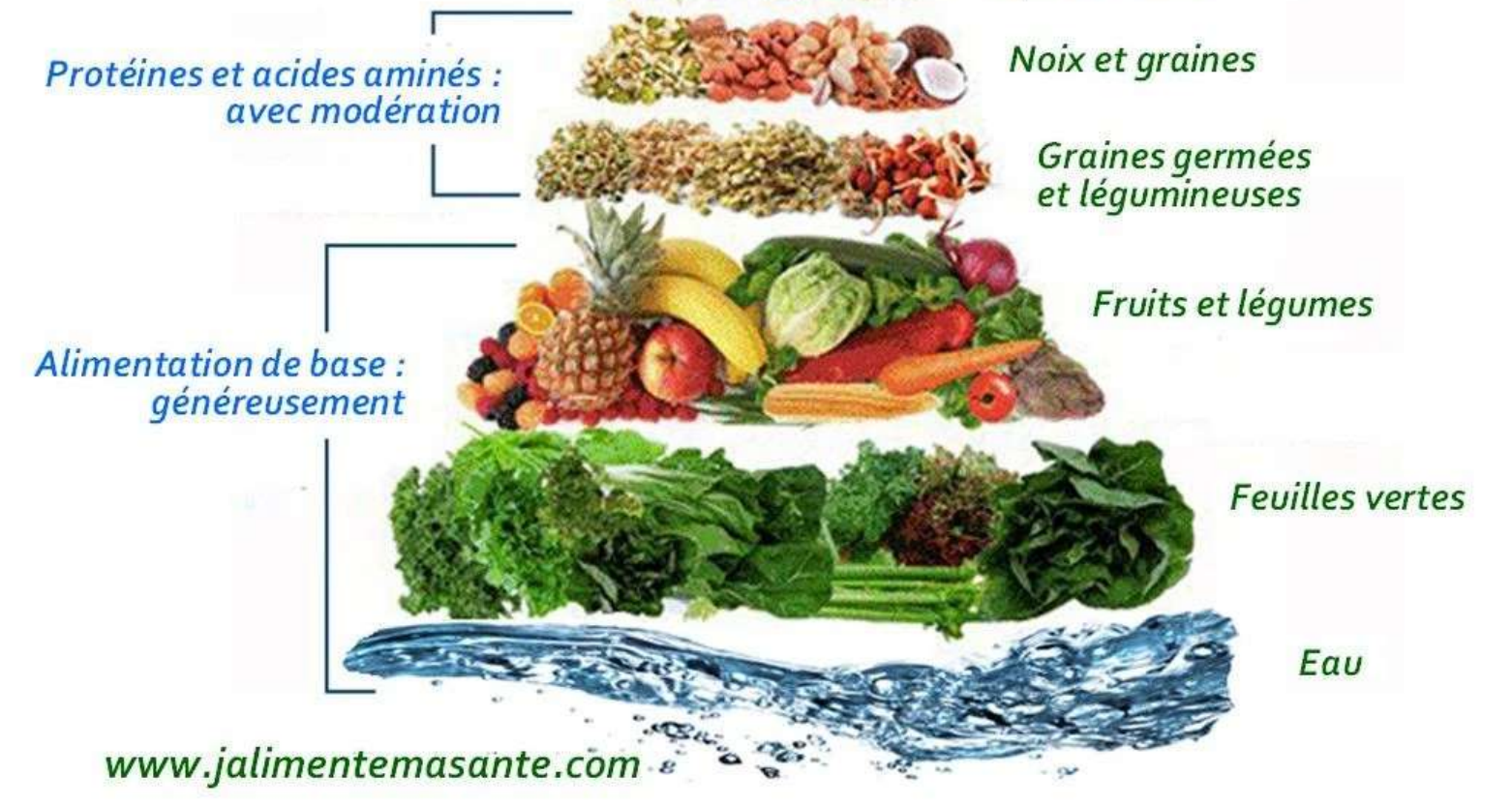
https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=20-superaliments

Sommaire

- Notions
- l' Argile
- la Levure maltée
- l' Ail
- le Miel
- le Vinaigre de Cidre
- l' Aloe Vera
- la Spiruline
- les Graines de Chia
- les Huiles Essentielles Locales
- les Plantes Médicinales
- le Curcuma
- le Quinoa
- Le Gingembre
- Citron

J'ai fait une sélection d'éléments plutôt locaux. Mais j'aurais pu en citer plein d'autres : moringa, toutes les graines, guarana, acerola, ginseng, cannelle, propolis, argousier, citron, ginko, le clou de girofle, les champignons, la gemotherapie (manger les bourgeons, et les germes)...

Et sans oublier qu'une alimentation Saines est une alimentation variée. Qu'il faut se Comprendre pour savoir ce dont on a besoin. Et que apprendre à se nourrir pour répondre à nos besoins essentiels est la Base. (cf la pyramide des besoins de Maslow : manger, boire, respirer, dormir : faut apprendre deja à faire ca correctement, mais on nous l'apprend pas du tout dans la société malheureusement.)


Pyramide de l'alimentation vivante
Plantes médicinales : avec parcimonie
Algues et herbes médicinales
Herbes, pousses, verdures et jus d'herbes
Protéines et acides aminés : avec modération
Noix et graines
Graines germées et légumineuses
Alimentation de base : généreusement
Fruits et légumes
Feuilles vertes
Eau
www.jalimentemasante.com

Notions

Les **nutriments**, ou **éléments nutritifs**, sont constitués dans le corps par l'ensemble des composés organiques et inorganiquesnécessaires à l'organisme vivant pour entretenir la vie. Le processus d'assimilation des nutriments est la nutrition. Un nutriment est une substance organique ou minérale, directement assimilable sans avoir à subir les processus de dégradation de la digestion. Une définition plus extensive prend en compte les nutriments qui se trouvent sous forme de macromolécules glucidiques, protidiques et lipidiques dans les aliments, macromolécules dégradées par hydrolyse enzymatique lors de la digestion pour donner ces éléments nutritifs1.

Les nutriments sont des composants élémentaires contenus dans la nourriture, ou issus de la nature ambiante. Ils sont utilisés par l'organisme pour assurer l'entretien, le fonctionnement métabolique et physiologique d'un individu, notamment de son développementet de sa croissance.

Les nutritionnistes distinguent :

- les nutriments **essentiels** (ou indispensables), obligatoirement apportés par l'alimentation, car l'organisme est incapable de les synthétiser du fait de l'absence des gènes correspondant aux enzymes nécessaires. Exemples : acides aminés essentiels, acides gras essentiels, et en quantités plus faibles minéraux, oligo-éléments et certaines vitamines ;
- les nutriments **semi-essentiels** (conditionnellement indispensables). Leur synthèse est possible (entièrement ou à partir de précurseurs présents dans l'alimentation) mais insuffisante dans certaines situations physiologiques ou pathologiques. Exemples : la glutamine peut devenir un facteur limitant en cas de grande situation de stress métabolique, apport en cystéine chez l'enfant prématuré ou l'insuffisant hépatique, arginine et de l'histidine, essentiels uniquement pour les nourrissons et présents dans le lait maternel, carence en vitamine D reliée au manque d'exposition au soleil ;
- les nutriments **non essentiels** (non indispensables).

Classification des nutriments par fonction

Constitution et Entretien des tissus

- **protéines, lipides, éléments minéraux** (Ca, P)

Fonction sensorielle (appétence)

- **arômes** : odeur et saveur formant la flaveur
- les nutriments jouant sur la **couleur**
- les nutriments jouant sur la **consistance** (eau, etc.)

Régulation du métabolisme

- **vitamines** (certaines sont des cofacteurs enzymatiques)
- **acides aminés essentiels, acides gras essentiels**
- **éléments minéraux** : Na, K, Ca, P, Mg, S, Fe, Zn, etc.
- **éléments traces** (oligo-éléments) : I, Cu, Co, Cr, Mn, V, Mo, Ni, Pb, etc.

Fonction mécanique (péristaltisme intestinal)

- **fibres alimentaires** (cellulose, hémicelluloses)

Nutriments énergétiques

D'un point de vue diététique, la diète devrait être composée de :

- **Lipides** : de 35 à 40 % de l'Apport Energétique Total (AET) (dont acides gras saturés : 12 % maximum)3 ;
- **Protides** : de 10 à 20 % de l'AET ;
- **Glucides** : de 40 à 55 %3 de l'AET.

Ils sont parfois classés en macronutriments (nutriments dont l'organisme a besoin en grande quantité), les vitamines et minéraux étant classés en micronutriments.

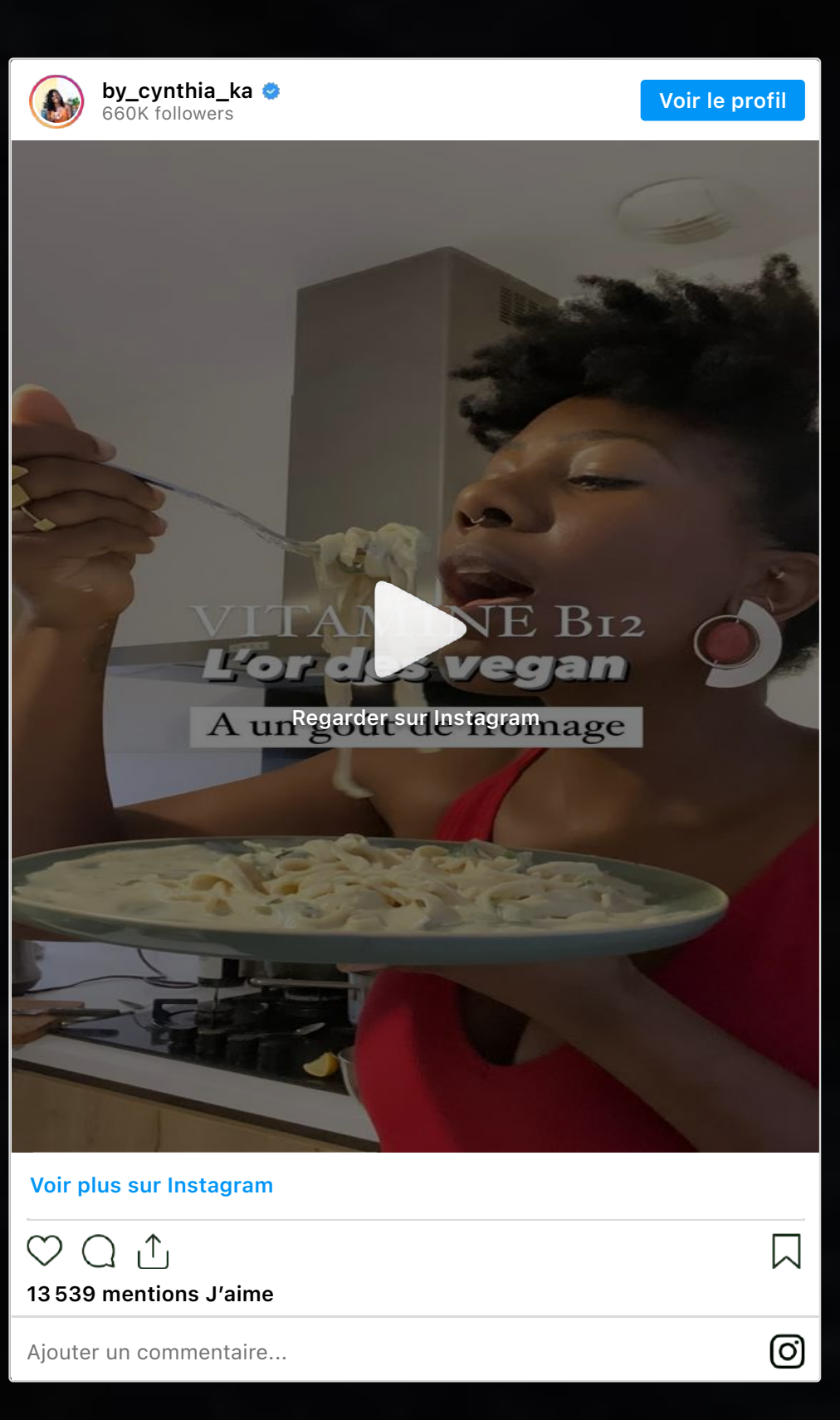
Un **oligo-élément** est un élément nécessaire à la vie d'un organisme, mais en quantité très faible, inférieure à 1 ppm (1 mg par kilogramme de poids corporel), souvent issu d'un sel minéral.

Les oligo-éléments peuvent présenter une toxicité pour l'organisme lorsqu'ils sont présents à des taux trop élevés. L'effet d'un oligo-élément dépend de la dose d'apport. Lorsque l'oligo-élément est dit *essentiel*, une carence ou au contraire un apport excessif peuvent entraîner des troubles sérieux.

Une **vitamine** est une substance organique, nécessaire en quantité mineure (moins de 100 mg/jour - voir tableau ci-dessous) au métabolisme d'un organisme vivant, qui ne peut être synthétisée en quantité suffisante par cet organisme. Chaque organisme a des besoins spécifiques : une molécule peut être une vitamine pour une espèce et ne pas l'être pour une autre. C'est par exemple le cas de la vitamine C, non synthétisé par les primates mais pas par la plupart des autres mammifères.

80% des français ont des problèmes de transit (notamment à cause des violences subies et de la violence qu'on s'inflige en consommant n'importe quoi qui rajoute du stress à l'organisme.

Plus vous avez de bactéries en vous et plus vous etes proteger. La maladie est le resultat de ce désequilibre. Plus vous tuer les bacteries, plus vous laisser la places pour d'autres bacteries et le cycle continue. Une flore intestinale en bonne santé est une flore luxuriante, à l'équilibre.



L'Argile - Surfine

Informations récupérées sur Jade Allègre, médecin, naturopathe et specialiste de la survie, en missions humanitaires, anthropologue médicale qui s'y connait énormément sur l'argile : Jade Allegre.com.
(Si vous voulez faire des recherches sur son site concernant les articles scientifique, il faut le nom specifique du type d'argile, car il n'y a pas "argile" dans les revues scientifique).

L'argile verte est une poudre minérale riche en silice, magnésium, calcium et autres oligo-éléments. Elle est connue pour ses propriétés purifiantes, cicatrisantes et reminéralisantes. C'est un très bon antipoison, agit très bien contre les problèmes infectieux et inflamatoire, viral et bacterien. Elle assure 80% des urgences. C'est un aliment de survie essentiel. Absolument tous les animaux en consomment tellement que c'est essentiel.

L'argile serait la base de l'ADN minéral qui a servi de base pour l'ADN animal. Quand on prend de l'argile ca fait reset, remet les reglages de depart.

Utilisations

Elle est utilisée pour détoxifier l'organisme, purifier la peau et soulager les inflammations. En interne, elle peut aider à réguler le système digestif.

L'argile verte, souvent appelée illite, est reconnue pour ses propriétés absorbantes et purifiantes. Elle est riche en minéraux comme le magnésium, le calcium et le potassium, ce qui lui confère des vertus thérapeutiques.

L'INCROYABLE POUVOIR DE L'ARGILE POUR SOIGNER !
Copier le li...
Regarder sur YouTube

#98 Jade Allègre : L'argile pour renforcer notre immunité
Copier le li...
LES BIENFAITS INSOUPÇONNÉS DE L'ARGILE
AVEC JADE ALLÈGRE
Regarder sur YouTube

Maux Associés

1. **Peau Grasse et Acné** : L'argile verte est utilisée pour ses propriétés assainissantes. Elle aide à absorber l'excès de sébum et à détoxifier la peau.
2. **Eczéma et Psoriasis** : Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, elle peut contribuer à apaiser les irritations cutanées.
3. **Douleurs Musculaires et Articulaires** : Appliquée en cataplasme, l'argile verte peut soulager les douleurs dues à l'arthrose ou aux contusions.
4. **Problèmes Digestifs** : Elle est parfois utilisée pour ses effets adsorbants sur les gaz et les toxins dans le système digestif.
5. **Otite, ...**

Soins

- **Usage externe**: Préparer une pâte avec de l'eau pour des masques faciaux ou des cataplasmes sur la peau.
- **Usage Interne - Ingestion :** A saupoudrer au dessus d'un verre d'eau et éviter le metal pour mélanger quand l'argile est en contacte d'eau (principe de charges).
- **Masque Facial** : Pour les peaux grasses, mélanger de l'argile verte avec de l'eau ou de l'eau de rose pour créer une pâte. Applique sur le visage pendant 10-15 minutes, puis rincer à l'eau tiède.
- **Usage Externe** : 1. Cataplasmes : Préparer une pâte avec de l'eau pour des masques faciaux ou des cataplasmes sur la peau. 2. Bains de pieds : Pour un effet relaxant, dissoudre de l'argile verte dans l'eau chaude et faire tremper les pieds.

Précautions

- Il est important de ne pas utiliser l'argile verte en même temps que des produits contenant des huiles essentielles ou des médicaments, car elle peut affecter leur efficacité.
- Toujours effectuer un test de tolérance sur une petite zone de peau avant une utilisation intensive pour éviter toute réaction allergique.

Les soins de Jade Allegre pour sa trousse de poche :

- **argile,**
- **baume du titre,**
- **elixir du suedois,**
- **chlorure de magnesium,**
- **urine**
(l'urine vous ferme une plaie en 24h, on peut desinfecter les plaies avec l'urine.)

Bonus - Le chlorure de magnesium est un specifique des virus, tout ce qui est viral car il s'infiltre dans le systeme nerveu : chicungugna, ebola, les méningites virales de vos enfants, la maladie de carré chez les chiens...La specialiste du chlorure de magnesium : **Marie Billi**, « *En 12 heures*, écrivait-elle dans son fax, *voire moins, on guérit de toutes les maladies virales, n'importe laquelle en fait car l'action du chlorure de magnésium est d'agir sur le système immunitaire, en augmentant de manière très importante le nombre de globules blancs macrophages*. »

Article - Du chlorure de magnesium contre ebola, sérieusement ?

"Nous sommes toustes en deficite de magnesium car les champs sont cultivés avec du potassium des engrais fait fuire le magnesium des plantes et donc toute la chaine alimentaire moderne a des carences en magnesium, et la carence en magnesium est aussi un facteur d'anxiété."

En prévention, il vaut mieux prendre des ampoules oligosol.

La Levure maltée

La levure maltée souvent **appelée par déformation** : **levure de bière**, est un champignon issu de la fermentation du malte d'orge ou de houblon. La levure permet la fermentation du maltose. Sous forme de mousse pour la levure de bière, elle existe donc sous forme fraîche ou de pâte que vous pourriez directement récupérer dans une brasserie au moment de la fabrication de la bière. Sous cette forme, elle représente un **probiotique naturel très intéressant pour enrichir votre flore intestinale.** Ensuite, celle-ci est lyophilisée en paillettes ou en flocons.

Sous cette nouvelle forme, elle représentera un excellent **prébiotique qui nourrira votre microbiote et favorisera la prolifération de bonnes bactéries.** De plus, elle apportera un grand nombre d'oligo-éléments tels que le potassium, le magnésium, le calcium, le cuivre, le fer, le phosphore, le zinc et le soufre en plus de toutes les protéines. Tout ce panel de micro- nutriments contribuera au bon fonctionnement de votre activité cérébrale, au renforcement de vos os et à votre capacité à cicatriser rapidement grâce au zinc.

La FAO (Food and Agriculture Organization) considère la levure de bière séchée (qu'elle soit maltée ou non) comme **l'une des sources de protéines végétales les plus intéressantes, juste après la spiruline**. Ainsi, dans 100 g de levure de bière maltée bio, on retrouve un peu moins de 50 g de protéines, dont des acides aminés essentiels à notre organisme.

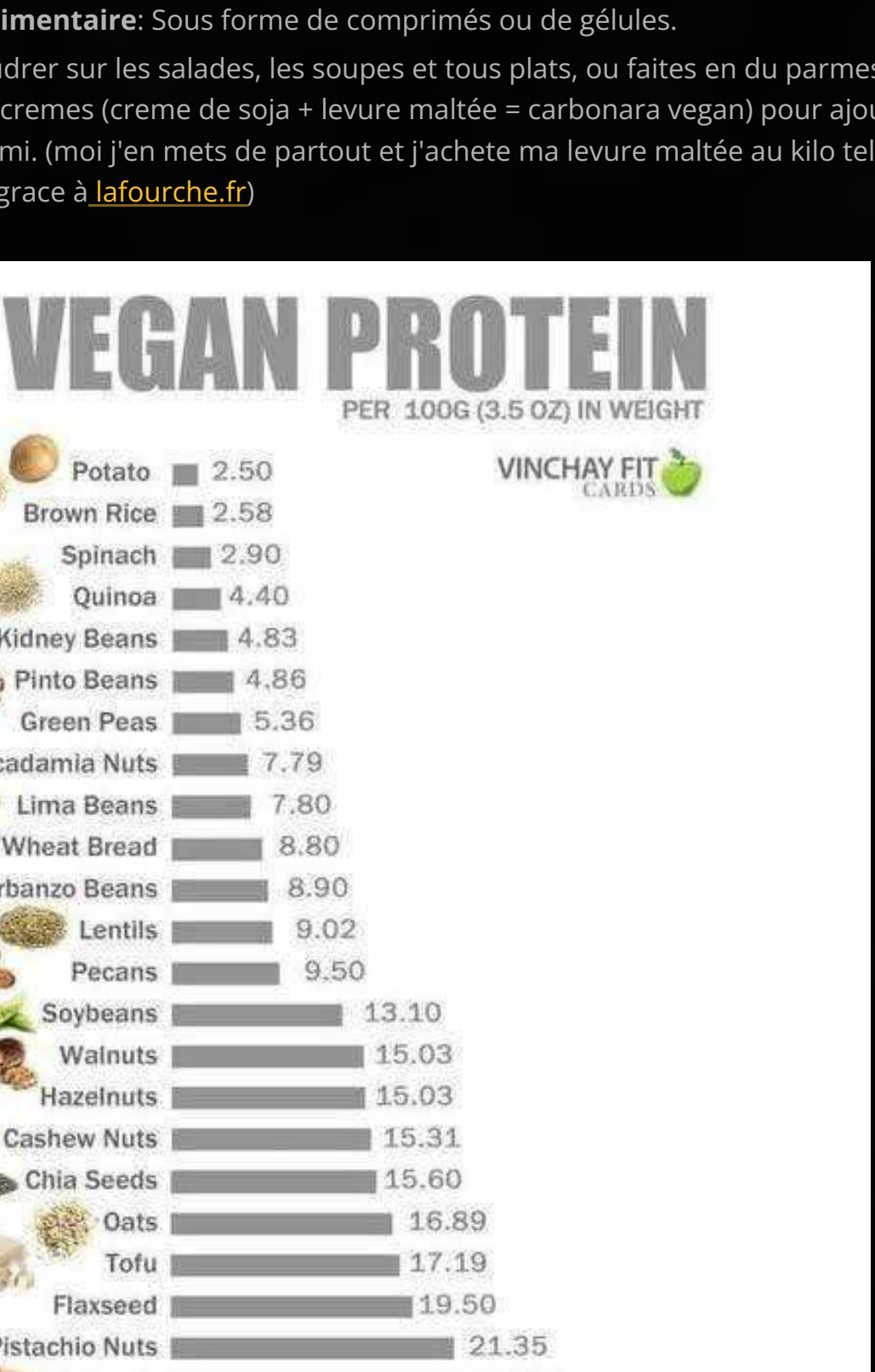
Il faut ajouter à cela, **toutes les vitamines du groupe B, e**lle contient également de très nombreux **acides aminés.**

Elle est reconnue pour améliorer la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Elle facilite également la digestion et renforce le système immunitaire.

Elle **représente une excellente alternative pour apporter une saveur fromagère** à toutes vos préparations au moment de la dégustation. Éviter bien sûr de la cuire afin de préserver toute sa nutrition. Généralement, on privilégie la **levure de bière maltée** pour sa saveur plus douce, mais aussi parce qu'elle rappelle encore plus le goût du fromage. Une aubaine pour les adeptes de recettes sans lactose ou sans produits d'origine animale !

Comment l'utiliser

- **Complément alimentaire**: Sous forme de comprimés ou de gélules.
- **Cuisine**: Saupoudrer sur les salades, les soupes et tous plats, ou faites en du parmesan, epaissessez vos cremes (creme de soja + levure maltée = carbonara vegan) pour ajouter une saveur umami. (moi j'en mets de partout et j'achete ma levure maltée au kilo tellement que j'en mange grace à lafourche.fr)



Moi j'en mets partout pour mon plus grand BIEN =)

Le Vinaigre de Cidre

- **Utilisations** : Possède des propriétés antiseptiques et peut aider à équilibrer le pH de la peau. Il est souvent utilisé pour les problèmes de cuir chevelu et d'acné.
- **Maux associés** : Peau grasse, pellicules.
- **Soins** : Diluer avec de l'eau pour l'appliquer en tonique après le lavage du visage ou des cheveux.

L' Aloe Vera

- **Origine** : Bien qu'il soit souvent associé aux régions méditerranéennes, l'aloe vera est cultivé dans plusieurs zones de France.
- **Propriétés** : Hydratante et régénérante, parfaite pour les peaux sèches et irritées.
- **Maux associés** : Brûlures, peaux sèches.
- **Soins** : Appliquer le gel directement sur la peau après l'avoir extrait de la feuille.

---

l' Ail

L'ail est une plante utilisée depuis l'Antiquité et considérée comme **une panacée** chez les Hébreux, les Grecs et les Romains pour ses **qualités tonifiantes et antiseptiques.**
Avant l'arrivée des antibiotiques, il était utilisé pour soigner les maladies telles que la tuberculose ou la typhoïde.

L'ail doit ses propriétés aux composés actifs qu'elle contient : **composés soufrés** mais aussi **manganèse, cuivre, phosphore, potassium, fer, zinc, sélénium et vitamines A, B6, B9, C, E.**
Les bénéfices santé de l'ail viennent en particulier de **l'allicine**, composé soufré qui se produit lorsque l'ail cru est coupé ou écrasé.

Plusieurs études ont démontré les propriétés de **l'allicine** : **antibiotique, antivirale, antiseptique, antifongique. (donc contre les virus, les bactéries, les champigons)**

Il a été démontré que l'ail pouvait aider à **prévenir les maux de l'hiver : rhume, bronchite...** Mais aussi à réduire les symptômes du rhume (en comparant un groupe supplémenté en ail pendant 12 semaines et un groupe prenant un placébo). **En période hivernale**, il est donc très intéressant d'**en rajouter systématiquement dans son assiette !** Pour un effet anti-rhume et toux : la dose recommandée doit être l'équivalent de 4 gousses d'ail fraîches par jour.

La Miel

- **Propriétés** : Antibactérien et cicatrisant, il est excellent pour traiter les petites blessures et les brûlures.
- **Maux associés** : Irritations cutanées, cicatrisation.
- **Soins** : Appliquer une fine couche de miel sur les plaies pour favoriser la guérison.
- **Le miel perd toutes ses vertues lorsqu'il est chauffé à plus de 35° donc on évite de le mettre pour sucrer les thés.**

Prenez un "miel de quartier" : un petit producteur local qui s'occupe bien de ses abeilles car il y a enormement de faux miel (sucre, donc aucune propriétés) et de miel issu d'exploitations où ils tuent toutes les abeilles chaque année car c'est plus rentable.

La Spiruline

Caractéristiques

La spiruline est une micro-algue bleu-vert riche en protéines, fer, bêta-carotène, vitamines et antioxydants.

Utilisations

Elle aide à combattre la fatigue, renforce le système immunitaire et détoxifie l'organisme.

Comment l'utiliser

- **Complément alimentaire**: Sous forme de poudre à mélanger dans les jus ou smoothies, ou en comprimés.

Les Graines de Chia

Caractéristiques

Originaires d'Amérique centrale, les graines de chia sont riches en oméga-3, fibres, protéines, calcium et antioxydants.

Utilisations

Elles favorisent la digestion, régulent le taux de sucre dans le sang et apportent une sensation de satiété.

Comment l'utiliser

- **Cuisine**: Ajouter aux smoothies, yaourts, salades ou préparer un pudding en les faisant tremper dans du liquide.

Huiles Essentielles Locales

- **Lavande** : Réputée pour ses propriétés apaisantes et antiseptiques, elle est efficace contre l'anxiété et les insomnies. Utilisée en diffusion ou en inhalation, elle aide à calmer les tensions.
- **Menthe Poivrée** : Bonne pour soulager les maux de tête et les douleurs musculaires. Elle peut être appliquée localement après dilution dans une huile végétale.

Plantes Médicinales

- **Tilleul** : Souvent infusé pour ses effets calmants, le tilleul est parfait pour les troubles du sommeil et l'anxiété.
- **Camomille** : Utilisée en infusion ou en compresse, elle aide à apaiser les irritations cutanées et favorise la digestion.
- **Pissenlit :** feuilles et racinesFeuilles et racines utilisées en infusion pour favoriser la digestion et comme diurétique pour les problèmes digestifs, et de rétention d'eau. En tisane, faire infuser les feuilles séchées pour un effet détoxifiant.

Le Curcuma

Caractéristiques

Épice jaune-orange riche en curcumine, un puissant anti-inflammatoire et antioxydant.

Utilisations

Il aide à réduire l'inflammation, améliorer la digestion et protéger les cellules du stress oxydatif.

Comment l'utiliser

- **Cuisine**: Ajouter dans les plats, les soupes, les currys.
- **Boisson**: Préparer un "lait doré" en mélangeant avec du lait végétal et du poivre noir pour en améliorer l'absorption.

Le Quinoa

Caractéristiques

Pseudo-céréale sans gluten, riche en protéines complètes, fibres, fer et magnésium.

Utilisations

Il contribue au maintien de la masse musculaire, favorise la satiété et est une excellente alternative aux céréales traditionnelles.

Comment l'utiliser

- **Cuisine**: Utiliser comme base pour les salades, les plats chauds ou en accompagnement.

Le Gingembre

- Le gingembre favorise une meilleure digestion en stimulant naturellement la production d'enzymes digestives et la sécrétion de bile, essentielles pour un système digestif efficace.
- Il stimule les défenses naturelles et combat les infections, idéal en cas de rhume, grippe ou maux de gorge, pour une santé renforcée.
- Le gingembre, grâce à ses principes actifs, notamment le gingérol, agit comme un puissant anti-inflammatoire naturel et soulage les douleurs.

Pour poursuivre cet article je te recommande l'article sur les Médecines Ancestrales, les médecines préventives qui aident à ne pas tomber malades avec l'homéostasie du corps pour comprendre comment bien se nourrir, comment on fonctionne. (Tandis que la médecine occidentale dite allopathique soigne une fois que le mal est là, et de manière tres localisé).

Ou alors je peux te recommander tous les articles sur l'Alimentation.

Bonne découverte et bonne dégustation ;)

Partager Post

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition

Agdistys • Diane Serant © Tous dro its réservés 2021
© Diane Serant • Agdistys – Ce travail est sous licence Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/
• Cookies